


Yoga
No. 3

11-455
551 Y.
5106

SPS
891.235 B 51 V

5106



॥ श्री ॥



योगसारम्

भाषाटीका समेतम्

इत

श्री द्विजवर पण्डित जयकृष्णात्मज

वैजनाथेन

श्रीमान् दीवान् आलमचन्द साहिब जी. सी.
सुप्रीनटेन्डेण्ट के अधिकार से श्रीरणवीर
प्रकाश यन्त्रालय राजधानी
जम्बू में मुद्रित हुवा ॥

सम्बत् वि. १९६९

6106 Price Rs. 4/—

ओंनमः शिवाय

अथ ध्यानम् ॥

शान्तं शिवायुक्तमनन्तरूपं सुपञ्चवक्त्रं दश
दोविभातं जटाकटाहे सरितास्थितं तं
भाले त्रिनेत्रं तु क्षपाकरञ्च समण्डनैव
स्त्रविराजमानं पीठे स्थितं शोकहरं सुरेशं
भक्तेषु भक्त्यापिहितप्रदं च नमाम्यहंगौ
रीसदाशिवं च ॥ १ ॥

आरती ॥

कैलासोपरिराजति गौरीसहस्रभुः भाले विभाति
कलानिधि २ कैरवेस्फुटबन्धुः जय जय जय महादेव १
मिहरातिग्माविनाशना जनगणभयहरताज्योत्स्नाज्यो
तीप्रकाशय २ तिमिरभयंहरता जयज ३ शिरोपरिज
टाकटाहे सुरसारिता भरिता उर्मीवर्तकलोलै २ र्युतस
लिलैर्भरिता जय ३ नागैर्द्रोपि सुकेलीकुरवाति हि क
ण्ठेशम्भोर्मदेनचभरिता २ महाविषदुखहरतः जय ४

पञ्चाननदशभुजसहभवे भाति हिमनगामिवजन
पालक २ करेषु च वरधरतः जय ५ पट्टजवसनसुरञ्ज
तचांगेष्वपि भाति मणिगणखचितविभूषण २ शंभुभव
पाति जय ६ गायन्ति ब्रह्मादिकस्ते यशमपि लोके
नृत्याति श्रापसरसंघः २ तव प्रियभरदंगा जय ७
गणपतिः षण्मुखो नन्दिसहचात्रे क्रीडति तव सुर
त्राता २ ह्यति शुभमनहरता जय ८ नीराञ्जनमहादे-
शिरोमनेः भयहरता वैजनाथेन च भणता २ भक्तिभये
जनता जय ९

इति श्री आरात्रिक श्री महादेवस्य वजनाथेन कृतं ॥

ओं श्री विघ्नहरत्रे नमः ॥

वंदेहं रामचन्द्रं विघ्नगणहरं प्रेक्षामध्ये स्थितं च सा
प्रेक्षाहाटकेन सुधीजनकृता चित्रता रत्नजालैर्मोदेना
पि विधूता जननीगुणताद्भूषणैर्भूषमानं शांतकांताम
णिभंशिषुवपुनतं त्रिदिवेशैः स्तुवंतं ॥ १ ॥

अर्थ मे रामजी को प्रणाम करता हु वो कैसे है विघ्नों को हरते हैं
कारीगिरोंके बनाए हुये बूलनेसोने के जडाउ ऊपर खेल रहे हैं माता
हरख से उसे झुलाती है रामजीका सरूप नीलमणि जैसा है जडाउ
गुहिने धारे हैं वारूप वाले हैं देवता उनकी स्तुतिआं करते हैं १

श्रीकांत लोकनाथ जनगणकरं शांतिदं सेवकानां
ब्रह्माद्यदेवयक्षैर्महास्तवस्तवेः स्तूयमानं स्वरेण
गंधर्वकिन्नराद्यस्त्वहरहयशं गुह्यकश्चापसराद्यः

गीतैर्वाद्यैर्विचित्रैः नृत्यकृत्ययुतः नौमि तं दोलासंस्थं

अर्थ झूलनेऊपर झूलते रामचन्द्रजी को मे प्रणामकरताहुं वो सी ताके पत्नी संसारके मालक सभको पैदाकरने वाले भगतोके दुखनाशने वाले ब्रह्मामहेश किंनरयक्षअपसरागीतोसे नाचसे स्तुतियोसे उन को प्रसन्न कर रहे है २

योगीयोगेनयं व मुनिगणस्तपैः सिद्धसाध्यादयोपि
भाक्तीभावेन नित्यं हृदयकमले भीतभीताद्भयेन
यस्मादेतत्प्रपञ्चं भवति च भवे विगति यस्मिन्पुनापि
तं नौमि विघ्नहन्तं शिशुवपुवतं दोलामध्ये विधूतं

टीका योगीमुनि सिद्धसाध्योंसे लेकर योगतपगीतनृत्यस्तुतियों से प्रसन्नकर रहे हैं डरंहुये भयसे उनहीसे प्रपंच हुआ उनहिमेहि लीनहो ताहै उनको बालसरूपसे झूलनेमे झुलातेहै देवतो से स्तुतमानको मे प्रणाम करताहुं ३

दोलायां मध्यदेशे निरगुणप्रभुः संस्थितोऽव्यक्तिर्हीनः
मायाः भिन्नोद्भवादिः गुणगणेष्वपि बीजभावेन स्थि-
तश्च ह्येकोऽपि द्वंद्वहीनः निगमस्मृतयो यंचनन्ति
वदन्ति तं नौमि लोकानाथं शिशुवपुधरं माननीयं
विरूपं

टीका देखो भगूडे ऊपर बैठेहै गुणोंसे रूपसे मायासे नियारे सभके बीजगुणों को करनेवाले एकहि हैं वेदस्मृतिजिनको नहि जानते उनकों मे प्रणामकरताहुं ४

प्रेक्षायां च सुकौलिं करोत्यपि प्रभुः बलभावेन बालः
छद्मश्चापि करोति बहुधाकुतुकान्तत्रापदेशेन च

भूकर्ता बालरूपेण च ऋतुभुजान्धातुसंतोषणाय
दृष्टातं बालभावं जननी च तदा संमुदेन सुभर्ता

टीका बालरूपवाले दीनबन्धूजी भगूडेऊपरखेलरूपी छलसे ठग
है ठगीसे माताको देवतोको आनन्ददेतेह ५

इन्द्रनीलप्रभेव राघव प्रभांचिंदुनिमं ह्याननं
नेत्रो खंजनमंजनेव जलज पत्रेव शोभांददौ
नासाग्रशुकतुण्डवद्विलसितं भानोग्रभं मस्तकं
दंताश्चपकराशिश्चद्रचिबुकं प्रेखास्थितं तं भजेत्

टीका भगूडे ऊपरवठे रामजी छोटेसरूपवालेको मैं प्रणामकर्ताहूं
नीलमणिजैसासरूप चंद्रमासा मुख नेत्रकमलदलसे ममोलेसे सुंदर
नाकतोतेकीचूचसा सूर्यसा माथा चंचेकी कलियांसे दांत ठोड़ीसां
दसी ६

कोटीभान्विवभाति सुंदरमुखं ग्रीवासुकंजुप्रभां
द्रौ दोश्चापि विलेख कूपरशुभौ कंजाशजौ शोभता
सुविशालवत्सं च श्रोणिफलकं सिंहवमोदा ह्यरु
जंघौ हसिकरेव पादकमलं दोलास्थितं तं भजेत्

टीका भगूडे ऊपर बैठे परब्रह्म को मैं भजता हूं, करोरो सूर्यो जैसा
मुखका प्रकाश, संखसी ग्रीवा, कमलकी जड जैसी भुजें सुन्दर आर
के वीनो कामल हाथ सुंदर कोमल वडी छाती पल्लिकमर केलेक
थमसे पट हाथी के सुंड जैसी जंघे कमलसे कोमलपैर ७

नत्वा तं च पदारविंदयुगलं योगाधियोगेश्वरं
योगसारमपि करोमि शुभदं योगीजनानामिह

खिन्नवृत्ति निरोधनाय च भवे जिज्ञासुनां सर्वदा वि
घ्नपुंजहरं च शोकशमनं श्रीजानकीवल्लभं ॥ ७ ॥

टीका योगियों के ईश्वर जानकी के प्यारे को मैं प्रणाम कर योगसा
र को मैं बनाता हूँ योगियों की वृत्ति को रोकने के लिये वोही विघ्नो को
हरते हैं शोक को दूर करते हैं अनजानो को देते है

अगाधयोगशास्त्रं च कोपितं न तरिष्यति जानकी
वल्लभं न त्वा किंचित् तस्मात्करोम्यहं ॥ ९ ॥

टीका योगशास्त्र बड़ा है इस को कोई नहीं पूरा जानता श्रीराम
जी को प्रणाम कर कुछ बनाता हूँ ॥ ९ ॥

अथ अजपाजप गायत्री अजपाजप गायत्री योगीनां
मोक्षदायनी यस्यासंकल्पमात्रेण सर्वपापात्विमुच्यते ॥

टीका अजपाजप गायत्री के संकल्प करने से मोक्ष होती है ॥ १० ॥

हाकारेण बाहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः स्वासानियच्च
जीवेन नासारंध्रेण बाहेयुः ॥ ११ ॥

टीका स्वासहकारसे बाहर सकारसे अन्दर को जाता है जो जीवने
नासों के रास्ते चलाये है ॥ ११ ॥

हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा प्रातः
काले तु संकल्पं चैवं कृत्वा विधानता ॥ १२ ॥

टीका जीव हंस हंस इस मन्त्र को जपता है इससे प्रातःकालमें इस
का संकल्प करे ॥ १२ ॥

दशकाले तु संकीर्त्य पूर्वान्हाद्यथा क्रमा द्वात्रीसा

कश्चजीवेन नासिका पुटकेनच ॥ १३ ॥

टीका देश काल को उच्चार के पिछले प्राताकालसे दिन रात के साध जो जीव ने नासा के रास्ते जप जपा उसका संकल्प करे ॥ १२ ॥
ऐतत्प्रातर्ब्रह्मणे अद्य मासोत्तमे मासे अमुक मासे अमुक पक्षे अमुक तिथौ अमुक वासरे पूर्वान्हप्रातान् दिन रात्रिसाकमस्मिन्काले मम जीवन नासिकारन्ध्रद्वेन ॥ १३ ॥

हंसहंसं जपोजप्तं चन्द्रनेत्रसहस्रकं षटशतेन च
संयुक्तं कृत्वाहं च निवेदयेत् ॥ १४ ॥

टीका यंजप्तं हंस हंसेति अजपाऽअपगायत्री जपे षटशतोत्तर ए कविशति सहास्र संख्याकं षट चक्रेषु स्थितेभ्यो देवेभ्यो अहं नि वेदीयध्वे ॥ १४ ॥

अथ चक्राणि ॥ मूलाधारे स्वधिष्ठाने मणिपूरत्वना
हते विशुद्धे चाज्ञाचक्रेतु ब्रह्मरन्ध्रेषुचके ॥ १५ ॥

टीका इह छह चक्र हैं १ मूलाधार मूलन्यान में २ स्वधिष्ठान नी चले पेट में ३ मणिपूर नाभि में ४ अनाहत हृदय में ५ विशुद्ध छाती में ६ आज्ञा भृकुटी में ७ ब्रह्मरन्ध्रे में है ॥ १५ ॥

सिद्धा सरस्वती लक्ष्मी गौरी तु प्राण शक्ति च
ज्ञान शक्तिश्च चिच्छक्तिः वक्रतुण्डस्तथैवच ॥ १६ ॥

टीका १ सिद्धा २ सरस्वति ३ लक्ष्मी ४ गौरी ५ प्राणशक्ति ६ ज्ञानशक्ति ७ चिच्छक्ति ८ गणेश ॥ १६ ॥

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ततः जाव सुरासुरैः सहाप
रमात्मैषु चक्रेषु स्थितानां चार्चयेद्दहं ॥ १७ ॥

टीका गणेश १ ब्रह्मा २ विष्णु ३ शिव ४ जीव ५ देवता ६ दैत्य
७ परमात्मा ८ गुरु ९ चक्रों में आनकरपूजे ॥ १७ ॥

अजपाजप गायत्र्याः जीवेनयच्चकृतंजपं गृह्णन्तु
ममदेवेशाः प्रसन्नोभवसर्वदा ॥ १८ ॥

टीका मेरेजीवने जो अजपाजप गायत्रीका जपकियाहै उसकोले
तुम प्रसन्नहो हे चक्रमें स्थितदेवता ॥ १७ ॥

तस्मिन्कालेतु प्रातायां संकल्पंकल्पयेपुनः देशका
लंतुसंकीर्त्य पूर्वत्वेऽजपाजपं ॥ १९ ॥

टीका उसीप्रातासे आनेवालेप्राताकालतक संकल्प करे ॥ १९ ॥

द्वितीयप्रातर्पर्यन्तं जपार्थं त्वजपस्यच करोमीतिप्र
तिज्ञाच कृत्वाशौचं प्रकल्पयेत् ॥ २० ॥

टीका दूसरे प्रातातक अजपाजपगायत्रीका जप मैं करताहूं ऐसा
कर स्नानादिक करे ॥ २० ॥

एवंकृतेनमनुजा सर्वपापात्प्रमुच्यते

टीका मनुष्य ऐसा करनेसे पापों से छूटता है

अथनियमानि ॥ अक्रोधत्यागौ सत्यश्च क्षमाचम
नसंयमः

टीका क्रोध न करना त्यागरखना सचबोलना क्षमारखनी मनको
रोकना ॥ २० ॥

चापल्यतायाः संत्यागो दानाधैर्यप्रसन्नतः यमा
न्येतानि विज्ञेया नियमानित्वतापरं ॥ २१ ॥

टीका चपलताको छोडना दानकरना धैर्य करना प्रसन्नरहना यह यम है ॥ २१ ॥

शौचविद्या तपश्चापि पठनं पाठनस्तथा दमनश्च
द्रियाणां च सत्यव्रतपरायणः ॥ २२ ॥

टीका पवित्र रहना भले काम करने तपकरना पठना पठाना इन्द्रियों को रोकना सच कहना ॥ २२ ॥

मौनता चोपवासश्च निराशोनियमानि च ज्ञेया सर्व
हितैश्चैकः स्वल्पाहारो द्वितीयकः ॥ २३ ॥

टीका चुपरहना व्रत करने आसको छोडना सभका भला करना थोडा खाना ॥ २३ ॥

जिज्ञासुनां हितार्थाय यमनियमौ रफुटौ कृता तेषां कृ
त्वा तु विधिना पश्चाद्गुरुगृहं व्रजेत् गुरुब्रह्मा गुरुविष्णु गुरु
देवमहेश्वराः गुरुरेव परंब्रह्म तस्मात् गुरुं प्रसेवयेत्

टीका योगीके सुखवास्ते यमनियम कहे हैं इनको साधन कर गुरुके जावे के योंके गुरु सभी देवता और ब्रह्मको दिखा देते हैं ॥ २४ ॥ ॥ २५ ॥

भक्तिभावेन तनत्वा जिज्ञासुः योगसाधने बालभा
वंतु संसाध्य शिषुवा द्विचरेद्बुधः

टीका भक्तिसँग गुरुको प्रणाम कर साधक साधन में बालसुभाव कर वालोंसा विचरे ॥ २६ ॥

कुटलं तु पारित्यज्य स्वगुरुसेवयेद्बुधः स्वनावसरलं प्राप्य
योगमार्गं तु साधयेत्

टीका खोटको छोड़गुरुकोसेवेखभावकोसुधाकरलेवे ॥ २७ ॥

अथआसनं ॥ प्रथमंस्वासनान्धीरः साधययोगसा
धकः आसनावहुधाप्रोक्ता स्तेषांमध्ये शुभोचता २८

टीका योगकरनेवाले पहिले आसनसाधे आसनबहुत हैं उनमें
अछे ये है २८ ॥

वेदनाग ८४ प्रमाणंच षोडशंचद्विकंतथा योगे
श्वरंहृदिध्यात्वा गुरुनत्वातुयोगावित्

टीका आसन ८४ इनमे १६ इनमे २ श्रीसितारामजीकाध्यान कर

आसनंसाधयेत्पश्चाद्योगमार्गस्य सिद्धये ॥

योगसिद्धिकेवास्ते आसन करे ॥ ॥ अथआसनक्रम

पादयुग्मं समायौज्य ह्युपविशेत्स्वस्तिकासनं ॥

टीका पैरदोनोंजोडवैठनेसेस्वास्तिक आसन होता है ॥ ३० ॥

दक्षणोवामपार्श्वेतु वामपादश्चदक्षणे कृत्वाजानुं
समायोज्य निविशेत्सतुगोमुखः

टीका दहनेपैरकोवायेवायें पैरको दहनेकरके दोनोंजानुको जोड
वैठनेसे गोमुखहोता है ॥ ३१ ॥

भूम्यामेकपदंधृत्वा निविशेद् द्वितियोपरि
वीरासनः साविज्ञेया योगसाधनकर्माणि

टीका एकपैरजमीनउपरस्वदूसरेऊपर वैठनेसे वीरासन होताहै

पार्श्वपाष्ठपुपरिधृत्वा मूलद्वारंतदोपरि संस्थाप
यित्वानिविशे योगासनस्तदुच्यते

टीका पडीकोपडीउपररखकरवैठजानेसे योगासनहोताहै ॥ ३४

धृत्वाभूम्यांरुपर्वीतुनिविशत्कुक्कटासनः

टीका दोनोंगोडेजमीनपररखकेवैठनेसे कुक्कटासन होता है ।

दक्षोरूपारिवामंचवामोरुपरि दक्षणं पादं धृत्वा तु हस्ता
भ्यां व्यासेन वामदक्षणे पादांगुष्ठौ प्रगृह्यतां कूर्मासन
स्तदुच्यते

टीका दहिनेपैरकोवायेपटऊपररखे बायेपैरकोदहनेपटऊपररखकर
वाहूदोनोंफलाकरहाथोंसे दोनोंअंगूठेपैरोंकोपकडनेसेकूर्मासनहोताहै

करयोः पादत्वंगुष्ठौ धृत्वा धन्वेव संविशेत् पदैकं कर्णप
र्यतं कृत्वा तु धनुषासनं ॥ ३६ ॥

टीका पैरोंकेअंगूठे दोनोंहाथोंसेपकडधनुषजैसावैठेपकपैरकानतकर
लेजानेसेधनुषासनहोता है ॥ ३६ ॥

मिक्षा मिश्र द्वयोः जंघा विस्तारयांगुष्ठयद्वयं करयो
स्तौ तु संधृत्वा जान्वोप्युपरिमस्तकं

टीका जुदाछुदादोनों जंघोंको मिश्रावे दोनोंपैरोंके अंगूठे हाथोंसे
पकडे माथागोडयाँऊपररखे ॥ ३७ ॥

स्पर्शयित्वा तु त पक्षी आसनं योगीनां भवत्

टीका माथासोपक्षी आसनहोताहै

नाभीदेशेकफोनौतु कृत्वाभूम्युपरि तदा

टीका नाभी के नीचे दोनों आरको के रखकर जमीनऊपर । ३८

करोधृत्वास्वदेहंतु विस्तरे शिखीचासनः

टीका दोनों हाथ रखकर देहको बिछावे तो मोर आसनहोताहै

हस्तौ पादौचमृतवद्विस्तरेदूभूमिमंडले

टीका हाथ पैरमरेजैसे फैलाकर पडने से जमीनपर ॥ ३९ ।

शवासनः सविज्ञेया योगीनां योगसाधने

टीका वह शवआसन होताहै

वामपार्श्विचयोन्यांतु दक्षणिं नाभिमंडले

टीका बायपैरकीएडी योणीस्थान में रखे दहिनेकी नाभी मे रखे एडो ॥ ४० ॥

धृत्वा दृढविशेद्योगी सचसिद्धासनो भवेत् गलक
श्विबुर्कं स्पृष्टानेत्रौ कृत्वाश्रवोस्तले

टीका अलीतगाबैठकरठोडी को गले से मिलाय आखोंको भ्रामट्टे
दों के नीचे रखने से सिद्ध आसनहोता है ॥ ४१ ॥

जिह्वयाकाकुदंरध्रंविपरीतेनबंधयेत् वायोमार्गानिरु
ध्वातु चेक्षयेदापिचेतनं

टीका जिह्वा से वायु का रस्ता तालुका वेद बंदकर चेतनकोदेखे

वामोरुपरि दक्षं च दक्षोरुपरि वारुच पादौधृत्वातु

ह्यगुंष्टौ मुमुक्षुःपृष्ठदेशता

टीका बाँधपट्टऊपर दाहना पैर रखे दहनेपट्टपर बायां पैररखे पीठ के पीछे से बाहँलेआयकर अंगूठेपैरों के ॥ ॥

दक्षहस्ते धृतेद्वक्षं वामहस्तेतु वामच दृष्टिं कृत्वा तु नासाग्रे चित्तं ब्रह्मनिचार्पयेत्

टीका दहिनेहाथसे बायां बायेहाथ से दहिनापकड कर चित्तको परमात्माको देवे ॥४४॥

पद्मासनः सविज्ञेया योगीनां योगदायकः पद्भ्यां तलं तु संयोज्य पाष्णीनाभ्याः स्थलं नयेत्

टीका इहपद्मआसनहोता है योगियोंको योगदेने वाला पैरोंकियां पाडियां जोडनाभि से जोडे ॥४५॥

पादाग्रं तु ह्यधाकृत्वा मूलद्वारेण संस्पृशेत् हस्तौ द्वौ पृष्ठतानीत्वा स्थापयेत्स्वह्युरो परि

टीका पैरों को उलटकर मूलद्वारकेनीचेलेजावे पीठसेवाहँ धुमाय हाथों को पटो पर रखे ॥ ४६ ॥

भगासन सविज्ञेया योगसाधन कर्मणि वामपादतलंदक्षे दक्षवामेतदोपरि

टीका योगसाधन में इहभगआसनहोता है बायां पैर दहने पट्ट के नीचे रखे दहना पैर बाये पट्ट केनीचे रखे ॥ ४७ ॥

संकुचित्वा द्वयं जंघा निविशेत्सिद्धिचासनः भूमौ स्थित्वा द्वयं पादं विशत्वेकाकचासनः

टीका जंघोंसे चपीवडनाकर बैठनेसे सिद्धआसनहोताहै जमीन
ऊपर पैरोंको रखकर बैठनेसे काकआसनहोता है ॥ ४८ ॥

अन्येयेत्वासनाःसंति ह्यन्यशास्त्रैर्लभंतिते चोक्तानि
मपिमध्येतु स्वासनंयं करोति यः

टीका ओर औरआसन ओरशास्त्रों से जानेजातेहैं जो कहेहैं उनसे
जो करता है ॥ ४९ ॥

संस्थित्वाहृदये रामं सीतासाकंपरात्परं रुध्वेंद्रया
निचित्तंतु तस्मिन्योगेनयोजयेत्

टीका सीतारामजी को हृदयमें ध्यानकर इन्द्रियोंकोउन में लगावे

अथयोगीशिक्षा योगार्थाय यदाकोपि चिच्छेद्यद्यो
गसाधनं शुचिभूत्वा प्रगच्छेत तीर्थेवाचोतमेस्थले

टीका योगकरनेकी इच्छावाला पवित्रहोकर जावे तीर्थ में जाके
उत्तमजगह में ॥ ५० ॥

यत्रचित्तः प्रसन्नोभूतदुःखंनैवप्रजायते उपाधिरा
शिताभिन्ना चेकान्तेनिवसेन्नरः

टीका यहांमनप्रसन्न रहे दुःख न हो उपाधि नहो ऐसी अकेलीज
गामेंरहे ॥ ५१ ॥

संकल्पंतुपरित्यज्य स्वल्पाहारंसुभक्षयेत्शुद्धस्थलंतु
संवीक्ष निवसेद्योगसाधकः ॥ २३ ॥

टीका मनकीआसाको छोड़देवे थोडाखावे अच्छा जल देखकरबसे

प्रथमेतुयमनियमं मुमुक्षुःपारिसाधयेत् नीचोन्नतं प
रित्यज्य समस्थाने शुभासनं ॥

टीका पहिलेसाधक यम आर नियम साथे नीचे ऊचे अस्थानको छोड आसन लगावे ॥ ५४ ॥

कृत्वातुनिवसद्योगी स्वल्पाहारेपिसंस्थितः अलक्षं
मनसाध्यात्वा युक्त्यावाचं वदेद्यथा ॥

टीका थोडा भोजन करे मन में ब्रह्म को ध्यावे थोडा भोजन करे ॥

इच्छाद्वेषौ च विषयान् दूरतापरिवर्जयेत् ब्रह्मचर्यव्रते
स्थित्वा ध्यानं ब्रह्मणि हर्षयेत् ॥

टीका संकल्प आर विरोध सभी कामना छोड देवे ब्रह्मचर्यमें रहे ईश्वर को ध्यावे ॥ ५६ ॥

हृदिकं जे स्थितं ब्रह्मं ज्ञात्वा सोऽहं प्रकल्पयेत् एवं द्वाद
श वर्षेऽपि कृत्वा शुद्धिं ब्रजेन्नरः ॥

टीका हृदयमें ब्रह्म को पहचान कर ब्रज में प्राप्त होवे ॥ ५७ ॥

अतः परं मुमुक्षुश्च ह्यपाविशे त्सिद्धचासने मनसि रोध
येद्धीरः सूर्यवाहनभोजनं ॥

टीका इतना कर साधक सिद्ध आसन ऊपर बैठे मन को रोके दहिनी नासा में वायु चलते भोजन करे ॥ ५८ ॥

करोति जलपानं च चन्द्रवाहेन साधकः वार्तालापंच संश्रु
त्वा बहुधानि भाषयेत् ॥

टीका साधक वारि नासासे वायु चलते जल पीवे लोको कीबाँतें
सुन बहुत न बोले ॥ ५९ ॥

संगंतुर्जनेनस्यापि संत्यजेद्योगसाधकः देहस्थमज्ज
नं सर्वं कृत्वाशुद्धिप्रकल्पयेत् ॥

टीका साधक दुष्ट का संग न करे देहकी शुद्धि अच्छी तरा करे

चिन्तांत्यक्त्वातुचैकान्ते ह्युतसाहेनसदावसेत् चि
त्तेतु चिंतयेच्चैकं मुमुक्षुस्त्यक्तकल्पनः ॥

टीका चिन्ताको छोड़ अकेला प्रसन्न रहे मन एक ब्रह्म में लगाकर
कल्पना को छोड़ देवे ॥ ६१ ॥

आहारमष्टमेयामे त्वश्रयेत्पथ्यमुत्तमं युक्तयाशाकं
चलवणंच तीक्ष्णंचकटुवर्जयेत् ॥

टीका आठवे पैहर में भोजन करे प्रशस्त पदार्थ को खावे लवणको
युक्ति से खावे मिरच कोडीघस्तू न खावे ॥ ६२ ॥

शाकंच मदिरामांसं माषंहिंगुंचगृज्जनं दीर्घकाल
गतापच्यं चणकंमोष्टं मसूरकं ॥ ६३ ॥

टीका साग खराबमांस माषा हिंग गृज्जन गंडे थोम वंगरा दासी
अन्नआधापका छोले मोठ मसर न खावे ॥ ६३ ॥

चान्यान्नंदोषकर्तारं योगग्राहिणभक्षयेत् कलापरा

जिकौत्याज्यौ भक्ष्यौद्रं पयःशृतं ॥ ६४ ॥

टीका ओर अन्नविकार करनेवाले न खावे मटर राई इनकोभी न खावे योगी मखीर और दूध धृत खावे ॥ ६४ ॥

लघुचान्नं भक्षयेयोगे गुरुनापिकदाचनः वनिता
वन्निहसंयोगं योगे त्याज्यः मुमुक्षुनां ॥ ६५ ॥

टीका साधक जनानी और आग को न सेवे बोझ करनेवाला अन्न न खावे ॥ ६५ ॥

प्रातःस्नानोपवासौच योगेदुःखकरावुभौ योगा
भ्यासे श्रमंत्याज्यं स्वल्पाहारं प्रशस्यते ॥ ६६ ॥

टीका साधक सवेरेस्नानकरे जियादा मुशकत न करे थोडाखावे

सात्त्विकं भोजनंयोगी भोजयेत्सात्त्विकप्रदं गोखीरं
चपटोलंच लिफलंसर्पिशुंठिकौ ॥ ६७ ॥

टीका योगी सात्त्विकीभोजनकरे गौ का दूध पटोलपत्र त्रिफला घृत शुंठि खावे ॥ ६७ ॥

स्निग्धान्नं भक्षयेयोगे कीलालंनेर्मलंपिवेत् चिंतां
त्यक्त्वामुमुक्षुश्च प्राणायामंचकारयेत् ॥ ६८ ॥

टीका धृतके साथ रोटी खावे योगी मैलापानी न पीवे चिंताछोड प्राणायाम करे ॥ ६८ ॥

अलसस्यसुलक्षार्थं चालसमभितात्यजेत् षट्कर्मणा
पिदेहस्य शुद्धिं प्रथमेचकारयेत् ॥ ६९ ॥

टीका—परमात्माको पहिचानने के वास्ते आलस्यको छोड़े पहिले षट् कर्म से देह शुद्ध करे ॥ ६९ ॥

रागद्वेषादिकंत्यक्त्वा पश्चाज्जिज्ञासुसाधनं करिष्ये
कुम्भकस्यापि सुषुम्णाभोगमिच्छतः ॥ ७० ॥

टीका—ईर्ष्या दूखरेका दुःखकरना और उपाधियोंछाड़ेकर प्राणायाम करे सुषुम्णा भोग को चाहनेवाला ॥ ७० ॥

अभ्यासेनयुतः सर्वं साधयेत्साधकोत्तमः आसनैः सा
धयेत्स्वासान् मुमुक्षुः ब्रह्मज्ञापकः ॥

टीका—ब्रह्म को जाननेवाला आसनों से और अभ्यास से सब को साधे ॥ ७१ ॥

ब्रह्मजपेन जीवस्तं ज्ञात्वा ब्रह्मेव ब्रह्मावित् भवेदपि
त्विमिमांसा प्राणायामं प्रकल्पयेत् ॥

टीका—यह जीव ब्रह्म को जानने से ब्रह्म जैसा होता है वैसा जान प्राणायाम करे ॥ ७२ ॥

प्राणानां रोधनस्यालौ षट्कर्मैश्च प्रशस्यते तस्माद्रो
गविनाशाय षट्कर्माणि प्रकाशयेत् ॥

टीका—प्राणायाम के पहिले षट् कर्मकरे रोगके नाश वास्ते ॥ ७३ ॥

षट्कर्मचकृतेनापि देहेशुद्धिप्रजायते कुम्भकोपास
ने नापि सुषुम्णां शोधयेत्तदा

टीका—छाड़करों से तदेह में शुद्धि हो जावे तब सुषुम्णा को शोधे ७४

ब्रह्मं ज्ञात्वा तु ब्रह्मे च विलासं योगिकल्पयेत् ॥ ७५ ॥

टीका—ब्रह्म को जानकर ब्रह्म में योगोविलास करे ॥ ७५ ॥

अथ षड्कर्माणि ॥ धोतीनेली दीर्घपंचदश हस्तं
१५ पंचांगुल्यप्रविशतं ॥

टीका—धोती लेवे पन्द्रह हाथ लंबी पाँच अंगुल चौड़ी ॥ ७५ ॥

सृक्ष्मं वस्त्रं गृहीत्वा तु साटकांकारयेद्विषुधः यथाश
क्त्या तु सारेण भक्षयित्वा पुनर्वहि ॥

टीका—कामल वस्त्र लेकर धोती बनाए उसको जिसकदर निगल
सके निगले फेर बाहर निकाले ॥ ७६ ॥

सकृद्व्यक्षालयोनित्यं कृते रोगाद्विमुच्यते ॥

टीका—इसको करने से रोग नहीं होते ॥

अथ वस्तिकर्मः ॥ नाभिमात्रजले योगी कवचासन
प्रकल्पयेत् ॥

टीका—नाभितक जल में बैठे ॥ ७७ ॥

कीटालं मूलरन्ध्रेन पीत्वा प्रक्षालयेत्तनुं अन्तरं
लविनाशार्थं योगिवस्ति समाचरेत् ॥

टीका—गुदा के रासते जल पी कर पेट में लेजावे पेट को धो कर
जल बाहर निकाले ॥ ७८ ॥

अन्तराक्षिश्रशब्दश्च योगे वस्तिः प्रकाशयेत् ॥ अथ

नेतिकर्म ॥ तंतोश्चैकंशतंधृत्वा दृढरज्जुंचकारयेत् ॥

टीका—अंदरकियां और आवाज को वस्ति पैदा करती है ॥ १०१
एक सौ एक तंदू की डोर बना कर खूब बटे ॥ ७९ ॥

नासारंध्रेप्रवेशत्वा मुखाच्चनिसृयेद्बहि कपालंशोध
यत्तेन दिव्यदृष्ट्यर्थसिद्धये ॥

टीका—नासा के बीच से डोर चुड़ावे तालू से मुँह में निकाल ता
लू शोधे तो दूर देखता है ॥ ८० ॥

अथ त्रटककर्म ॥ नेत्रयोश्चापलंत्यक्त्वा चैकदृष्टीं
चकारयेत् ध्यात्वा सूक्ष्मंपरंब्रह्मं चाश्रुपातंनपातयेत्

टीका—आंखों की चपलता को छोड़देवे एक दृष्टि रखे ब्रह्म को ध्या
वे आंसू न छोड़े ॥ ७१ ॥

निद्रांनिरोधनार्थाय त्राटकंत्वचरेद्बुधः ॥

टीका—नींद के जीतने के लिये चाटक को करे ॥

अथ ॥ नौलीकर्म ॥ स्वोदरंमधनार्थाय नाडिकामु
ष्पादयेत् ॥

टीका—अपने पेट को छीलने के लिये नाडी को पैदा करे ॥ ८३ ॥

तानौलीयोगीचक्रेव भ्रामयेत्स्वोदरंभृशं जठराग्नीं
प्रवृद्धयर्थे नौली कर्मसमाचरेत् ॥

टीका—उस नाडी को पैदा में फेरे पेट को शुद्ध कर पेट की आग
जगावे ॥ ८३ ॥

रुजानानांशनीनौली विहंगगतिदायिनी ॥

टीका—नौलीकर्म करने से रोग नहीं होता और पक्षि जैसा उड़ता है

अथ पवनवस्ती ॥ प्रथमेतुजलेनापि स्त्रोदरंक्षालये
द्बुधा ॥

टीका—पहिले जल से पेट को नौली कर्म से धोवे शोधे

वायुप्रवर्धयेत्तत्र योगीपद्मासनेस्थितः यावदेहेवसे
द्रायुः कुडलन्यांचापिशोधतः ॥

टीका—योगी पद्मासन में बैठ कर कुंडली को शुद्ध किया हुआ वायु
बढ़ावे जबतक रहे वह वायु

तावत् क्षुधापिपाशाच योगीनां बाधतेनहि ॥

टीका—तब तक भूख प्यास नहीं लगती इस का मन्त्र ॥

ओंकारं ह्रीं चरं कारे नमः मन्त्रमिति रितं ॥

टीका—मन्त्र ओं ह्रीं चरं करे नमः इसको जपे ॥ ८६ ॥

हृदयपद्मप्रफुल्लत्वा वस्तिः भोगं प्रदापयेत् ॥

टीका—हृदय में कमल को खिड़ाये कर वस्ति कर्म भोग देता है

अथ ब्रह्मदन्तशुद्धिः

पादसार्धस्वहस्तंच पारितदन्तधावनं गृहीत्वा शु
द्धवृक्षस्य कुचीं कृत्वा मुखोन्विशेत्

टीका—सुन्दर वृक्ष से सबाहाथ लंबी दातन ले आगेसे कूट मुला
यमकर कूची बना मुख में देवे ॥ ८७ ॥

शनैश्शनैश्च नाभ्यन्तं सुखताचनेयेद्बुधः कुण्डलनीं
बोधयित्वा तु ब्रह्मद्वारोत्पादयेत् ॥

टीका—धीरेधीरे दातन नाभितक लेजावे छपुम्णा के मुख से कुण्ड
लनी को जगावे ब्रह्मद्वार को खोले ॥ ८८ ॥

प्रणवस्य ध्वनीतस्माद्देहे व्याप्नोति योगिनां ॥

टीका—तब देह में ओंकार की आवाज फैले ॥

अथ कपालभातिकर्म ॥ पद्मासने प्रविष्टा तु शरीरं
कारयेद्दृढं जिज्ञासुः हंसमन्त्रेण प्राणायामं तु संचरेत् ॥

टीका—पद्मासनमें बैठ देह नहिलावे और हंस मन्त्रसे प्राणायामकरे

पूरकरे च काभ्यां च कर्पूरमभि शोधयेत् ॥

टीका—केर पूरकरे चक से कपाल को शोधे ॥ ८९ ॥ ॥ १० ॥

कर्पूरे संस्थितं दोषं प्राणायामेन नाशयेत् ॥

टीका—कपाल में जो मल है प्राणायाम से शोधे ॥ ९० ॥

अथ प्राणायामः ॥ पद्मासने दृढं भूत्वा समदेहं शिरं तथा

टीका—पद्मासनमें बैठ कर शिर और देह को बराबर करे ॥ ९१ ॥

समग्रीवां प्रकृत्वा तु स्वलक्षितयेद्बुधः दृष्टीं कृत्वा
तु नासाग्रे गेलकचिबुक्ं स्पृशेत् ॥

टीका—गले को बराबर कर ठोड़ी गल से मिसाय कर नजर पक्का
प्र कर परमदेव का ध्यान करे ॥ ९२ ॥

जान्वास्त्रापिकरौधृत्वा प्रणायामं चकारयेत् चन्द्रस
यं प्रवाहेन रेचकं पूरकं भ्यसेत् ॥

टीका—गोडियों ऊपर हाथ रखकर दहिने नासों से प्राणों को चढावे
उतारे बारंवार ॥ ९३ ॥

प्रणवं हृदये ध्यात्वा प्राणायामो ऽ घनाशकः कर्तव्यो
पिसदाप्येवं शुद्धिर्नैव प्रजायते ॥

टीका—ओंकार हृदय में ध्याय सदा प्राणायाम करे शुद्धि न देखे ॥

स्विडया पूरकं कृत्वा कुम्भकं तु यथा रुचि कृत्वा पिङ्गल
स योगी रेचकं तु चकारयेत् ॥

टीका—बड़ा हो प्राण चढाय के कुम्भक को करे जितना हो फिर
पिङ्गला से रेचक करे ॥ ९४ ॥

हंसांमृततीरब्रह्मांडौ चन्द्रलोके प्रकल्पयेत् प्राणा
यामं तु संकृत्वा योगी सः सुखी भवेत् ॥

टीका—हंस यह अमृत ब्रह्मांड तीर चन्द्रलोक में चितन कर प्राणा
याम करने से सुख होता है ॥ ९५ ॥

हिमांशुपूरके ध्यात्वा कुम्भकं हि करति च रवीन्द्रात्वा
इडायां च रेचकं तु सुरचयेत् ॥

टीका—पिङ्गला वायु प्रदाने के समय चन्द्रमा का ध्यान करे फिर कुम्भ

क करे वायु उतारणे के समय इडा में सूर्य को ध्याये ॥ १० ॥

नाभिमंडलसंस्थाने महाशीपरिकल्पयेत् एवंकृते
नजिज्ञासुः परानंदसुखंभजेत् ॥

टीका—नाभि में महाशक्ति को कुंभक में ध्याये तब सुख होता है ॥

इडायांपूरककृत्वा हृदिनीत्वातुकुंभकं रेचकं पिंग
लायांतु करोतिकामशांतये ॥

टीका—इडा से प्राण चढाये के कुंभक को हृदय में ले जाये फिर
पिंगला से प्राण उतारणे से काम शान्त होता है

चन्द्रेण पूरककृत्वा कुंभकरेचकं तथा एव सूर्ये पुनश्च
न्द्रे चन्द्रसूर्ये पुनः पुनः ॥

टीका—चन्द्रप्रवाह से वायु रोक कुंभक करे सूर्य से रेचक कर बार
बार इसी तरह से करे ॥ ११० ॥

प्राणायामकृतेनापि योगी पापद्विमुख्यते एवमुसाध
येत्प्राणान् सर्वदा पापमुक्तये ॥

टीका—साधक प्राणायाम करने से छुट जाता है कृतवासने प्रणायाम
करे ॥ १०१ ॥

विपरीतमुप्रीतं च चन्द्रसूर्यतुवाहयेत् लिङ्गालचा
त्पाहागेण संयमीशुद्धतां प्रजेत् चैककृत्वाऽपानप्राणौ
सुपुष्पाभ्यां प्रवाहयेत् ॥

टीका—उलटा सूधा प्राणायाम करे तीन महीने और रोटीथोड़ी खावे प्राण अपान को इकट्ठा कर सुषुम्णा में लगावे ॥ २ ॥

प्रातर्मध्यान्हसायान्ह रात्र्यर्धेषुचकुम्भकं करोति
सुषुम्णायांच संख्याचंद्रवसुर्युतं ॥

टीका—सवेरे दोपही सांझ को आधीरात को चार वकत में एका ही ८१ बार कुम्भक करे सुषुम्णा में ॥

देहस्यचविशुद्ध्यर्थं प्राणायामं समाचरेत् क्लेशदं
चकनिष्टंस्यात् मध्यमकंपदायकं ॥

टीका—देह की शुद्धि के लिये प्राणायामकरे छोटा दुखदेता है मध्यम कंप को करता है ॥ ४ ॥

स्वैष्टदंचोत्तमंज्ञेयं प्राणायामंत्रिधाभवेत् यावन्नप
श्ययेदिष्टं प्राणायामंचकारयेत् ॥

टीका—उत्तम प्राणायाम इच्छा पूर्ण करता है तीन प्राणायाम हैं ॥ ५ ॥

यावत्क्षुधांजयेन्नापि यमंतावत्प्रकारयेत् युक्त्या
साकंतुप्रणानां रोधकःसुखमेधते ॥

टीका—जबतक भूख को न जीते तबतक यमों को करे युक्तिसे प्राणायामकरे ॥ ६ ॥

युक्तिहीनेरुजेनापि दुःखंभुंक्षतिसर्वदा पूरकेद्वादश
मात्रा दशमालाचरेचके ॥

टीका—युक्ति विना प्राणायाम करने से रोग होता है पूरक में बारह रेचक में दश मात्रा होती हैं ॥ ७ ॥

प्राणायामकनिष्ठाच्च मध्यमो द्विगुणो भवेत् त्रिगुण
श्रोतमाः प्रोक्ता प्राणायामस्त्रिधा भवेत् ॥

टीका—प्राणायाम छोटे से दूना मध्यम होता है त्रिगुणा उत्तम
होता है ॥ ८ ॥

शक्त्याः पूर्वकुम्भकं च करिष्येत् प्रणवेन च हृदयेऽपि
परंब्रह्मं गुरुमार्गेण कल्पयेत् ॥

टीका—ओंकार से कुम्भक को करे हृदय में ब्रह्म को ध्याय कर गुरु
रसते से जितना हो सके ॥ ९ ॥

ध्यानं तं हृदये धृत्वा वायोऽमार्गं निरोधयेत् ॥

टीका—परमात्मा को हृदय में ध्याय कर प्रणायाम करे ॥ १० ॥

वैराग्येन मनं रुध्वा प्राणायामं प्रपाकयेत् वासनानाप-
रित्यज्य मुमुक्षुः सुखमेधते ॥

टीका—संसार वासना को छोड़ वैराग्य से मन को रोक प्राणायाम
करे ॥ ११ ॥

प्राणायामेन प्राणं तु साधयित्वा तु योगवित् ब्रह्मस्य
चित्तनेनापि जीवो ब्रह्म भवेदिह ॥

टीका—साधक प्राणायाम से प्राणों को साध कर ब्रह्म को जान
ने से जीव ब्रह्म होता है ॥ १२ ॥

अथ ॥ सूर्यभेदनकुम्भकः ॥ आसनेकोमलेस्थित्वा
चाभ्यसेद्वज्रमासनं सूर्येन पूरयेत्स्वासं कुम्भकं तु महश्च
सेत् ॥

टीका—कोमल आसन उपर बैठ कर वज्र आसन को करे फिर
सूर्यप्रवाह से वायु को चढाय कर कुम्भक करे ॥ १३ ॥

चन्द्रेण रेचकं कृत्वा जठराग्नीविबोधयेत् प्रवृद्धे जठ
राग्नी तु शीतभीतात्प्रमुच्यते ॥

टीका—चन्द्रप्रवाह से वायु को छोड़ पेट की अग्नि को जगावे
तो शीत भय नहीं होता ॥ १४ ॥

अथ ॥ मुञ्जा ३ नासद्वोपूरयित्वा तु कुम्भके हृदये
नयेत् चन्द्रनाड्याद्वेहेत्प्राणं मेवंतु साधने कृते देहाद्रो

गाः प्राणश्चान्ति मुञ्जार्द्रसाधनेन च ॥

टीका—दोनों नासा बन्द कर हृदय में कुम्भक को लेजावे फिर
चन्द्रनाडी से वायु छोड़े तो देह में रोग नहीं होता ॥ १५ ॥

अथ नित्तकारीकुम्भकः ॥ दन्तेषु जिह्वां संन्यस्य वा
युं रुध्वा तु कुम्भकं प्रकृत्वा पूरयेदुदरं द्वाभ्यां रेचयेच्च रेचकं

टीका—दांतों में जिह्वा को रख कर प्राणायाम से कुम्भक को पेट में
लेजावे फिर दोनों नासों से वायु छोड़े ॥ १६ ॥

जिह्वया तालुरध्वं सुरुध्वा पथनापि वेत् शुधात्पणा
च निद्रा च नाशनाय त्वयं चरत् ॥

टीका—जिह्वा से तालू के रास्ते को बंद कर पचन को पीछे तो भूख
प्यास और निद्रा बन्द होजावे॥ १७ ॥

अथ शीतलकुम्भक ॥ जिह्वात्संपिवेद्वायुं कुम्भ
कंहृदयेनयेत् रेचकंतुद्विनाड्यांच कृतघर्मात्नलिप्यते

टीका जिह्वा से वायु को पी कर कुम्भक हृदय में लेजावे फिर
दोनों नासों से वायु को छोड़े तो गरमी न लगे ॥ १८ ॥

उष्णकालेत्विदंकृत्वा निदाघेनैववाधते ॥

टीका—गरमी में ऐसा करे तो गरमी न लगे ॥

अथ मस्त्रिकाकुम्भक ॥ पद्मासनं प्रकृत्वा तु धारयेत्पूर
कंमुखात् ॥

टीका—पद्मासन कर मुख से पूरक करे ॥ १९ ॥

रेचकं घ्राणरंध्राभ्यां करोत्येवंपुनः पुनः दृष्टीनिधा
यनासाग्रे मस्त्रिकामचरेद्बुधः ॥

टीका—नासों से रेचक करताहुवा बारंवार दृष्टि नासा के आगे रखे

प्राणकपाले संस्थित्वा वायो मार्गनिरोधयेत् देहस्य
श्रमनाशाय परकं भानुनाचरेत् ॥

टीका—कपाल में प्राण रख कर वायु को रोक देवे तो थकाप्रद दूर
होये और सूर्य से वायु को रोके ॥ २१ ॥

कुम्भकंहृदये योगी शुकपत्रे वपातयेत् इडायां रिच
केनापि ह्यपानोचोर्ध्वतां व्रजेत् ॥

टीका—अभ्यासी कुम्भक को हृदय में लेजावे इडा से रेचक कर अपान को ऊचा ले जावे ॥ २२ ॥

रुजानानाशकोयंच प्राणायामंप्रकल्पयेत् कुण्डल
न्यांतुप्रबोधित्वा कपाटंब्रह्मपाटयेत् ॥

टीका—रोग के दूर करने वास्ते यह प्राणायाम है और कुण्डलनी जगाय कर ब्रह्मकपाट खोले ॥ २३ ॥

मस्त्रिकांभ्यसनेनापिब्रह्मानन्दंप्रपश्यति ॥

टीका—मस्त्रिका के अभ्यास से ब्रह्मानन्द मिलता है ॥

अथ भ्रामरीकुम्भकः ॥ पूरकेभृगुनादंतु अभ्यासेन
भवेद्यदा ॥

टीका—प्राण चढा ने में जब भ्रमर सा आवाज हो ॥ २४ ॥

रेचकेपितथाज्ञेया कुम्भकेपिविचारयेत् भ्रमरेवभवेच्छ
ब्दं भ्रामरीसस्तुकुम्भकं ॥

टीका—रेचक में भ्रमर जैसा आवाज होवे और कुम्भक में भी भ्रमर की सी आवाज होवे तो भ्रामरी कुम्भक होता है ॥ २५ ॥

सच्चिदानन्दप्रापत्यर्थं चाभ्यसेद्योगीभ्रामरीं ॥

टीका—सच्चिदानन्द की प्राप्ति के लिये भ्रामरी का अभ्यास करे ॥

अथ मूर्छीकुम्भकः ॥ पूर्णतुपूरकंकृत्वा पश्चाद्रेच
कमाचरेत् ॥

टीका—सामर्थ्य के बराबर धूरक कर रेचक करे ॥ २६ ॥

समारंकुम्भकेनापि स्थित्वामार्गनिरोधयेत् मूर्छदे
बभवेत्सोपि मूर्छीसकुम्भको भवेत् ॥

टीका—कुम्भक कर वायु का रस्ता रोक देवे मूर्छी के समान होजा
वे वह मूर्छी कुम्भक होता है ॥ २७ ॥

हर्षशोकौनविद्धेसं सःसाधुःसुखतांभजेत् ॥

टीका—इस को साधने वाला हर्षशोक से निरन्तररहिता है ॥

अथ कुम्भकुम्भकं ॥ कुम्भकंकुम्भककृत्वा कुम्भ
केवससंभवेत् ॥

टीका—कुम्भक को कर के कुम्भक हो जावे ॥ २८ ॥

भवितानामधास्वर्गे मर्त्येदुर्लभकिंचनः कुम्भक
साधनेनापि सर्वेषांसाधनंभवेत् ॥

टीका—कुम्भक साधने वाले को स्वर्ग मर्त्य में सब कुछ मिलता है

नाडिकानांविशुद्ध्यर्थं पापानांनाशनायच कुम्भ
कंतु करोत्येवंप्रयच्छेद्योगीमोक्षणं ॥

टीका—नाडियों के शोधने के अर्थ पापों के नाश के वास्ते और
मोक्ष के अर्थ कुम्भक को करे ॥ ३० ॥

अथ प्रत्याहा : ॥ चित्तचंचलतांस्मृत्य मनसिमो
क्षसाधकः विरागनलुतगृह्य योगेशक्तिपरोभवेत् ॥

टीका—अभ्यासी मनकी चंचलता देख बैराग्यसेचित्त को रोक कर योग साधे ॥ ३१ ॥

अनन्तंचिन्तयोज्जित्यं योगयुक्तिक्रमेणच दुर्लभविषयत्यागे मनसःसंयमंतथा ॥

टीका—योग रीति से भगवान का चिंतन करे विषयों को त्यागे भैसा होना दुर्लभ है ॥ ३२ ॥

प्रमादस्थक्षयंकृत्वा योगेयुक्तःपरोभवेत् ॥

टीका—अहंकार का नाश कर योग करे ॥

अथ पंचतत्त्वधारणं ॥ देहेचपंचतत्त्वानां निवासंकथं यास्यहं ॥

टीका—देह में पंचतत्त्वों का रहना कहिताहं ॥ ३३ ॥ इस मंत्रसे

चतुष्कोणश्चपीतश्च हृदयेभूमिमण्डलः चास्मिन्स्थलेवसेद्ब्रह्मा पूजांतस्यचकारयेत् ॥

टीका—हृदय में चार कोण पीले रंगवाला भूमिस्थान में वहां ब्रह्म रहता है वहां उस की पूजा करे ॥ ३४ ॥

स्रग्वाचोन्निहोविजश्च नमश्चांतयुतेनच औरनमः ॥ अनेनपंचघटिकाप्राणायामेनाचिन्तयेत् ॥

टीका—अंकार अक्षि का बीजर और नमः के सहित इस मंत्र से पांच घटि प्राणायामकरे ॥ ३५ ॥

जलस्थानंतुकंठेपि श्वेतचार्धशाशिनिभं तस्मिन्वि
राजतोविष्णु ध्यात्वाप्राणानिरोधयेत् ॥

टीका—कण्ठ में श्वेत आधे चांद जैसा जल का स्थान है वहां विष्णुः
रहिते हैं उनको ध्याय प्राणायाम करे ॥ ३६ ॥

प्रणवश्चकारश्च विन्दुश्चापिनमस्तथा ओंवनमः
अनेनचनाड्यान्तं विष्णोर्ध्यानितुधारयेत् ॥

टीका—ओंवनमः इस मन्त्र से पांच घड़ी विष्णुजी का प्राणायाम करे

तालुमूलेचतेजस्य स्थातन्तावेनिर्मितंरक्तवणस्त्रिको
णश्च रुद्रापि तन्नराजत ॥

टीका—तालु के मूल में तीन कोण तेज का स्थान है लाल उसका
रंग है शिवजी वहां रहिते हैं ॥ ३७ ॥

सकारंविन्दुसंयुक्तंप्रणवादिनमांतकं अनेनैवतुमंत्रे
णपंचनाडीप्रमाणता ॥

टीका—सकार विन्दु के सहित ओंकार है उस से पहिले और नम
है उससे आगे ओंसे नमः इस मंत्र का पांचघड़ी तक ॥ ३८ ॥

प्राणायामकृतेनापि सर्वपापात्प्रमुच्यते ॥

टीका—इसका प्राणायाम करनेसे पाप जाते हैं ॥

भ्रुवोर्मध्येतुश्यामंच वायोःस्थानंचवर्तुलं ॥

टीका—भ्रुवद्वियों के बीच काटे रंग काला श्याम वायु का स्थान

हे ॥ ४० ॥

ईश्वरोराजतेतत्र देवदेवोजनार्दनः तदर्थेपंचघटि
का प्राणायामःप्रकीर्तितः ॥

टीका—ईश्वर वहां रहिता है देवताओं का देय और दुःख दूर कर
नेवाला है उन के वास्ते पांच घडियां प्राणायाम करे ॥ ४१ ॥

यकारंविंदुसंयुक्तं प्रणवादिंनमान्तकं इतिमन्त्रंज
पित्वातु प्राणामंसुसाधयेत् ॥

टीका—ओंकार के आगे यकार विंदुसहित के आगे नमः मन्त्र ॥
ओंयंनमः ॥ इस मन्त्रको जप प्राणायाम करे पंचघटी ॥ ४२ ॥

आकाशस्यनिवासंच गुहायांभ्रमरस्थले अगाधासा
समुद्रेव शरज्जोत्स्नेवभासिता ॥

टीका—भ्रवीटियों के बीच में जो भ्रमर गुफा है वह बहुत बड़ी है
कार्तिक की चांदनी शीतल और सुन्दर है ॥ ४२ ॥

तत्रसंस्थंपरंब्रह्म मोकारंन्हीनमांतकं अनेनैवतुम
न्त्रेण प्राणायामंचपूर्ववत् ॥

टीका—वहां परंब्रह्म बसते हैं ओंन्हीनमः ॥ इसमन्त्र से प्राणायाम
करे ॥ ४४ ॥

प्रकृत्वाधारणंपंच तत्त्वानांदेवतान्वितां योगेयोग
प्रदाज्ञेया तत्त्वानांधारणस्तनौ ॥

टीका—देह में पंचतत्वों की धारणा योग को देती है इस द्येतास

हित तत्त्वों का पीछे लिखे की रीति से अभ्यास करे ॥ ४५ ॥

तस्माच्चपंचतत्त्वानां ज्ञात्वादेहेप्रपूजयेत् ॥

टीका—पंचतत्त्वों को जान देह में पूजा करे ॥

अथ षट्चक्रध्यानं ॥ मूलाधारेतुप्रथमंस्या च्चक्रं
कांचनसन्निभं ॥

टीका—सोने के रंगवाला पहिला चक्र गुदा के ऊपर है ॥ ४६ ॥

चतुर्दलवर्णयुक्तं गणेशस्तत्रराजते तत्रकुण्डालि
नीसिद्धा ध्यात्वाप्राणानिरोधयेत् ॥

टीका—चार जिसके पत्र सहित अश्वरों के हैं वहां सिद्धासहित
गणेश विराजते हैं और कुण्डली भी हैं इनका ध्यानकरे

तस्मिन्कालेतुकुण्डलन्यां ध्यानंचापि समाचरेत्
दृष्टिं कृत्वा तु नासाग्रे चित्तंचैकाग्रतानयेत् ॥ ४७ ॥

टीका—उस वक़्त कुण्डली का ध्यान करे दृष्टि एकत्र कर मनको
रोके ॥ ४७ ॥

अनेनापिविधानेन चाभ्यासन्तुप्रकारयेत् परज्योतीं
प्रदर्शित्वा सर्वपापात्प्रमुच्यते ॥ ४८ ॥

टीका—इसप्रकारअभ्यास करे परमज्योतिका दर्शनकर पापोंसेछूटे

मूलाधारसुचक्राय तत्तकाचनसन्निभं द्वितियंस्वो
दरेज्ञेयं षट्दलमक्षरान्वितं ॥

टीका—मूलाधार में यह चक्र है तत्तत्स्वर्ण के समान है इसका ध्यान करने से पाप दूर होजाते हैं दूसरा चक्र नीचेपेट में है छह उस के दल हैं छह अक्षर उन छहों दलोंपर हैं ॥ ५० ॥

स्वाधिष्ठानोनामधेयं ब्रह्मायत्रसरस्वाति विराजते
पातवर्णं प्राणायामेनपापहं ॥

टीका—स्वाधिष्ठान नाम वाला पीला उसकारंग है ब्रह्मा सरस्वाति वहांरहितोहै उनका ध्यान कर प्राणायाम से पाप नाश होते हैं ॥ ५१ ॥

नाभिदेशेतृतीयन्तु चक्रंचमणिपूरकं दशपत्रंदशा
र्णच सध्यान्हेवप्रभाप्रदं ॥

टीका—नाभी में तीसरा चक्र है उसका नाम मणिपूरक है दश १० उस के दल हैं अक्षरों दशों के सहित है दोपहिरी के सूर्यसा उसका तेज है ॥ ५२ ॥

तत्रलक्ष्मी सहविष्णुः प्राणायामेनपापहः अनाहतं
चतुर्थतु चक्रंचहृदिमण्डले ॥

टीका—लक्ष्मी सहित विष्णु वहां रहिते हैं ऐसे प्राणायाम करनेसे पाप दूर होते हैं हृदय में चौथा चक्र अनाहत नामवाला है ॥ ५३ ॥

द्वादशतुदलंतस्य चाक्षरैश्चविभूषितं प्रचण्डभानु
वत्तेजं गौरीशंभूश्चतत्रवै ॥

टीका—बारह उसके अक्षर हैं बारह पत्रों के ऊपर प्रचण्ड सूर्यजैसा उसका तेज है पारवती सहित शिवजी वहां रहिते हैं ॥ ५४ ॥

पंचमंतुविशुद्धाख्यां षोडशदलचाक्षरैः संयुतैरा

जतेतत्तजीवो प्राणशक्तिःसुरासुरैः ॥

टीका—पांचवा विदुद्धनामाचक्र है सोलह उसके पत्र हैं सोलह अक्षरों से शोभायमान है प्राणशक्ति के साथ जीव और देवता दैत्य वहां रहिते हैं ॥ ५५ ॥

शुद्धसुदीपयत्ताभां ध्यानाद्योगिसुखंभजेत् षष्ठम
तु भ्रुवोर्मध्ये चाज्ञाचक्रंद्विपलकं ॥

टीका—निर्मल दीपक जैसा उसका रंग है षष्ठ्यां भ्रमटियों के मध्य में आज्ञाचक्र है दो उसके पत्र हैं ॥ ५६ ॥

तेजोमयप्रकाशं परमात्माज्ञानशक्तितु वसेद्धया
त्वातुतरोधे त्प्राणान्हरिपदेब्रजेत् ॥

टीका—उसका तेजजैसास्वरूप है परमात्मा ज्ञानशक्ति वहां वसते है इसको ध्यान कर प्राणायाम से रामपद मिलता है ॥ ५७ ॥

ब्रह्मरन्ध्रेपिब्रह्मस्य धामंचिच्छक्तिसंयुतं सहस्रद
लसंयुक्तं पद्मं तत्रैव संवसेत् ॥

टीका—ब्रह्मरन्ध्र अर्थात् कपाल में ब्रह्मधाम है हजार १००० दलवा ला कमल वहां है चित्शक्तिके सहित वहां ब्रह्मारहिता है ॥ ५८ ॥

शुद्धस्फटिकवद्रूपं शरजोत्स्नेवभाप्रदं ब्रह्मपीठस्स
विज्ञेया प्राणान्तत्रगतेसति ॥

टीका—वह कमल स्फटिक जैसा अच्छा है शरदक्रतुकी चांदनीसा सुन्दर वहां ब्रह्म स्थान है जब जीव वहां जाए ॥ ५९ ॥

सर्वक्लेशाद्विनिर्मुक्तो जीवो ब्रह्मो प्राप्तिं प्राणायामैश्च चक्रानां योगी ब्रह्मपदे व्रजेत् ॥

टीका—प्राणायाम से सुष्मणा के रस्ते वहां प्राण ले जाने से जीव ब्रह्म हो दुःख से छूट जाता है ॥ ६० ॥

तस्मात्प्राणनिरोधस्य चाभ्यासः सिद्धिदौ नृणां ॥

टीका—इससे प्राणायाम मनुष्यों को सिद्धि देता है ॥

अथ समाधिः ॥ ब्रह्मं विचिन्त्य यित्वा तु सर्वादि स
र्वसंस्थितं ॥

टीका—सब के आदि सब में रहने वाले ब्रह्म को याद कर ॥ ६१

सर्वाधारत्वलक्षं च कर्तारं पालकं त्विदं समाधिधार
येन्द्रक्तया योगमार्गस्य सिद्धये ॥

टीका—सब के आधार को अलक्ष को कर्तार को पालने वाले को ध्यान कर समाधी लगावे ॥ ६२ ॥

अथ दशमुद्रः ॥ योन्यां धृत्वा वामपार्श्वे जङ्घादक्षिण
विस्तरेत् कराभ्यां वायोः मार्गानि रुध्वा तमस्तकं तदा ॥

टीका—योनी के स्थान में बाईएडी रखे दहनी जंघा विछावे दोनों हाथों से वायु के रस्ते रोके माथे को ॥ ६३ ॥

जान्होरुपरि संस्थित्वा मुखाद्वायुं निरोधयेत् जिह्वा
यातलोः रंध्रं च पूर्वप्राणानि धारयेत् ॥

टीका—गोडियों ऊपर बैठा प्रण रोके और जिह्वासे तालूके रस्ते को रोक कर प्राणायाम करे ॥ ६४ ॥

अपानेमुदरेनीत्वा कुम्भकंशक्तिताचरेत् रेचयेच्च
न्द्रनाड्यांतु पुनःसूर्येनपूरयेत् ॥

टीका—अपान वायु को गुदा से पेट में लेजावे फिर जितना होसके प्राणायाम करे फिर वामीनासा से वायु छोड़े दक्षिणनासा से प्राण चढाए ॥ ६५ ॥

द्वादशेवंप्रकृत्वातु पश्चान्मुद्रांविसर्जयेत् मूलद्वार
स्याऽधाकृत्वा पार्ष्णिवामपदस्यच ॥

टीका—बारह प्राणायाम कर मुद्रा त्यागे और बांयेपैर की एडी गुदा के नीचेरखे ॥ ६६ ॥

तस्योपरिचस्थित्वातु वामेदक्षपदनयेत् जानूंश्च
त्वातुजानूर्ध्वं कुम्भकंपूरयेन्मुखात् ॥

टीका—एडी के ऊपर बैठ के वामे को दहना पैर लेजावे फिर जानू पर जानू रख कर मुख से कुम्भक को करे ॥ ६७ ॥

चिबुकंतुगलेस्पृत्वा ह्यपानंचोर्धवाहयेत् स्वभक्त्या
कुम्भकंकृत्वा रेचकरेचयेच्छनै ॥

टीका—ठोड़ी गले से लगाय गुदा से अपानवायु को प्राण वायुसे मिलावे यथाशक्ति कुम्भक कर धीरेसे रेचक करे ॥ ६८ ॥

द्वादशेयंप्रकृत्वातु बन्धमुद्रांविसर्जयेत् ॥

टीका—यह बारह करके बन्ध मुद्रा को छोड़े ॥

अथ वेधमुद्रा ॥ वामजंघोपरिदक्षं पाददक्षोपरि
यथा ॥ ॥

टीका—बाईजंघा के ऊपर दहिना पैर और दहिनी जंघा ऊपर ६९

वामपादंप्रकृत्वातु करौधृत्वाधरोपरि देहंतदोपरि
स्थित्वा प्राणायामंप्रकल्पयेत् ॥

टीका—बायां पैर रखे दोनोंहाथ पृथ्वी पर रखे देह का बोझा
उनपररख प्राण चढ़ाए ॥ ७० ॥

अथ खेचरी मुद्रा ॥ हरीतकींचमारीचीं सैंधवेनस
मन्वितं चूर्णकृत्वातु जिह्वाधा पक्षमेकंविनिक्षपेत् ॥

टीका हरीड मिरिच काले सैंधालवण बराबरले चूर्ण करे इस चूर्ण
को जिह्वा के नीचेवाले तंदे ऊपर लगावे दिनपंदरह १५ ॥ ७१ ॥

जिह्वातंतुपुनःछित्वा चूर्णसूक्ष्मांवरणतत् स्थानं
चसबलंकृत्वा धृत्वाजिह्वांकरणच ॥

टीका—फिर जिह्वा के नीचेवाले तंदे को काट देवे फिर उसी चूर्ण
को महीन कर कपडे से जखम पर लगाय कर जखम सुखावे फिर जि
ह्वा हाथ से पकडे ॥ ७२ ॥

वामदक्षिणमार्गेत्वा कर्षयित्वापुनःपुनः ऊर्ध्वनीत्वा
स्वरद्वारं रुध्वावायुंनिरोधयेत् ॥

फिर वामेदहिने जिह्वा को खेंच ऊपर वाले तालू के दरवाजे बन्द
करे ॥ ७३ ॥

सिद्धासनेपिस्थित्वा तु खेचरीं तु प्रकल्पयेत् अलक्ष
रघुनाथं च चिंतयित्वा सुभक्तिः ॥

टीका—सिद्धासन पर बैठ रघुनाथजी का ध्यान कर खेचरी मुद्रा
को करे ॥ ७४ ॥

अथ उडियाबन्धमुद्रा ॥ शोधनं स्खोदरस्यापि ह्युडी
याबन्धमुच्यते स्खोदरं शोधयेत्त्वेवं नाभिपृष्ठेन सस्पृशेत्

टीका—पेट को शोधना उडिया कहते हैं इस तरह पेट को शोधे
कि नाभिपीठ से मिल जावे ॥ ७५ ॥

प्राणेह्यपानं संयुज्ये द्योगाभ्यासेन योगावेत् ॥

टीका—गुदा से अपान को प्राण से हृदय में मिला देवे ॥

अथ मूलबन्धमुद्रा ॥ वासपाण्युपरिस्थित्वा मूल
द्वारं निरोधयेत् ॥

टीका—बाई एड़ी पर बैठ कर गुदा के रास्ते को रोके ॥ ७६ ॥

दक्षिणपादपाणीं च नाभिरुध्वा स्थिरं भवेत् अपान
वायुं प्राणेपि योजयेद्बन्धमुद्रके ॥

टीका—दाहिने पैर की एड़ी से नाभिरोक्के अचल होवे अपान वायु
को गुदा से हृदय में प्राण वायु से मेले ॥ ७७ ॥

अथ जालन्धरमुद्रा ॥ आसनं स्वास्तिकं कृत्वा कंठे
नाचिबुक्ं स्पृशेत् दृष्टीं त्रिवन्यां संधृत्वा बन्धेतामिडापि
गले ॥

टीका—स्वस्तिकासन पर बैठ गले से ठोड़ी को गले मिलाय नजर
सुधी कर नासिका बंध करे ॥ ७८ ॥

मूलद्वारसंकुचित्वा नाभिपृष्ठेनसंपृशेत् अनेना
पिविधानेन मुद्रातुयोगीनांभवेत् ॥

टीका—मूलद्वारको रोककर नाभिपिठ से मिलाने से मुद्रा होतीहै ७९

अथ विपरीतमुद्रा ॥ भूम्यांचकूर्परौधृत्वा स्वदेहंचोर्ध
तानयेत् कराभ्यांकटिदेशंतु स्तंभयेद्यत्नेनच ॥

टीका—भूमिपर आरके रखकर देह को उलटाय ऊंचे लेजावे हाथों
दोनों से कमर को थामरखे ॥ ८० ॥

ग्रीवोपरिस्वदेहंतु कृत्वाकुम्भकमाचरेत् पूरकरेच
कंचन्द्र सूर्याभ्यांबहुधाऽचरेत् ॥

टीका—ग्रीवा के ऊपर उलटा देह खडा कर कुम्भक को करे फिर
रेचक पूरक करे बहुत ॥ ८१ ॥

विपरीतास्थितियस्याः विपरीतातदातुसाः देहस्यो
र्धं प्रकृत्वातु कपालेनस्थिरंभवेत् ॥

टीका—उलटा कर देह खडा करने से उलटी मुद्रा यह है दूसरी
शिर पृथ्वा पर रख के उलटा खडा होवे ॥ ८२ ॥

कपालमुद्रासाज्ञेया योगसाधनकर्माणि ॥

टीका—इसको योगसाधन में कपालमुद्रा जाने ॥

अथ शक्तिचालनमुद्रा ॥ यामार्धशेषराभ्यांतु वज्रास

नसमाचरेत् ॥

टीका—चार बडी रात्रिरहे वज्रासन करे ॥ ८३ ॥

कुम्भकंतु यथाशक्ति कृत्वा पंकपूरकौ कुण्डलनीं
त्वनेनापि बोधनार्थाय कारयेत् ॥

टीका—कुण्डलनी को जगाने के वास्ते बारंबार रेंचक पूरक कर
॥ ८४ ॥

चत्वारिघटिपर्यंत वायुं चापि प्रवाहयेत् पुनः सूर्येन
पूर्यित्वा कुण्डलीं तु ब्रबोधयेत् ॥

टीका—चार घटि तक वायु को वगाय फिर सूर्यसे पूरक कर
कुण्डली को जगावे ॥ ८५ ॥

जाग्रयित्वा तु तामगच्छे त्प्राप्नोति दर्शनं परं रुध्या तु
ब्रह्मद्वारं च कुण्डलीं स्वोदरे स्थिता ॥

टीका—जाग कर कुण्डलनी ब्रह्मद्वार छोड कर कुण्डलनी जाती है
तो दर्शन होता है ॥ ८६ ॥

मुद्रायाः साधनेनापि त्यक्त्वा तं ताव गच्छति ॥

टीका—मुद्रा के साधन से कुण्डलनी अपने स्थान छोड कर चली
जाती है

अथ योगविघ्नानि ॥ शरीरे बहुविघ्नानि भवन्त्येव पुनः
पुनः ॥

टीका—शरीर में बारंबार बहुत विघ्न होते हैं ॥ ८७ ॥

रोगशोकादियानिद्रा क्षुधातृष्णालसस्तथा मनस
श्रगतिर्नेकां जित्वायोगन्तुधारयेत् ॥

टीका—रोग शोक भूख प्यास निद्रा आलस और मनके तरंगोंको
छोड़ योग करे ॥ ८८ ॥

संयमंप्रथमेकृत्वा मनबुद्धिंद्रियाणिच पश्चाद्योगे
चंगंतव्या विघ्नभीतान्मनस्विनां ॥

टीका—मन बुद्धि इन्द्रियों का संयम कर पीछे योग में जावे विघ्न
के डर से ॥ ८९ ॥

योगंतुदुस्तरंज्ञेया ज्ञात्वेमोक्षप्रदंनृणां ॥

टीका—मनुष्यों को योग कठिन है इसके जानने से मोक्ष होता है ।

अथ योगेअष्टसिद्धित्याज्या ॥ अणिमामहिमाचैव
लघिमाप्राप्तिप्रकाशकाः ॥

टीका—अणिमा १ महिमा २ लघिमा ३ प्राप्ति ४ प्रकाशक ५ । ९०

ईशतावाशिताचाप्य ऽवसितात्वष्टसिद्धयाः यस्मा
द्देहेचरूपादि वर्धयन्तिवलादयाः ॥

टीका—ईशता ६ वाशिता ७ वसिता ८ यह आठ सिद्धियां हैं और
जिससे देह में रूप बल बढ़ता है ॥ ९१ ॥

अणिमासिद्धिसाज्ञेया महामोहेनसंयुता ऐश्वर्य
स्यचवृद्धयर्थं यत्नेयेचसमावृता ॥

टीका—पाप पुण्य जानेविना प्रताप को बढ़ानेवाली अणिमा है ९२

महिमानामसासिद्धिः योगेत्याज्याप्रयत्नतः लघु
त्वंदापयेदेहे लघिमासाचकथ्यते ॥

टीका—प्रताप को महिमा कहिते हैं वह योग में निपेय है और देह
में जो आनंद देवे वह लघिमा है ॥९३॥

भोगानिचेन्द्रिभिश्चार्थे प्राप्नुवंतिनृणांमपि याश्च
सर्वाणिसंभांति संसारीनांहिताहितान् ॥

टीका—जो इंद्रियों को अच्छी दुरी करती है और भोग देती है ९४

तेषांतुर्कणेशक्ताया सासिद्धिप्रकाशका ईशत्वंचज
नेभ्योपि ददतेसार्चईशता ॥

टीका—उन्होंने सभीको जो करती है सो प्रकाशका सिद्धि है जो जनों
को बड़ाई देती हैं वह ईशता सिद्धि है ॥९५॥

देहेन्द्रियमनोबुद्धि प्राणानांप्रेरकाचयः विषयादि
सुखानिच प्राप्नुवंतियथाभवे ॥

टीका—देहइन्द्रिय मन बुद्धि को विषयोंमें लेजाय कर भुगातीहै ९६

वासितानामसासिद्धिः योगेत्याज्यासुयोगिनां कल्प
नायास्तुसंकल्पा त्प्राप्ययंतिजनेषुया ॥

टीका—वासिता नामवाली वह सिद्धि है जो चितने से पदार्थ मनु
ष्यों को देती है ॥

अथ महाकुंभकः ॥ अगुंष्टाभ्यांचरुध्ये त्करणयुग्मौ

तर्जनीभ्यांचनेत्रौ नासायाः रन्ध्रद्वौ तु करद्वयेन च मध्य
माग्रेण रोधेत् वक्रंचानामिकाभ्यां यथाक्रमेण तं कुंभका
कार्थीकरोति शक्त्या पूर्व प्रकृत्वा पुनः नरपि चाभ्येस
त्पूरकादि ॥

टीका—दोनों कानों को दोनों अंगूठों से बंद करे दोनों तर्जनीनायें
से दोनों अँगूठों मध्यमा से दोनों नाक के रस्ते

दोनों अनामिका से मुख बंद कर प्राणायाम जितना हो सके करे ॥ ९७

अथ देहे नाडिका ॥ सप्तनेत्रसहस्रंच देहेपि नाडि
काः स्मृतः तासां मध्ये दशमुख्यः देहकार्ये विवस्थिताः ॥

टीका—देह में सत्ताईस हजार २७००० नाडी है उनमें १० दश देह
के काम के लिये बड़ी हैं ॥ ९९ ॥

इडा चार्पिंगला चापि सुषुम्णा चेति विश्रुता गंधारी
हस्तिजिह्वा च पुष्पा चापि यशस्विनी ॥

टीका—१ इडा २ पिंगला ३ सुषुम्णा ४ गंधारी ५ हस्तिजिह्वा ६
पुष्पा ७ यशस्विनी ॥

अलंबुषा कुहुचैव शंखनी च तथैव च ॥

टीका—८ अलंबुषा ९ कुहु १० शंखनी ॥ १०० ॥

ह्येता दशप्रधानाः स्युः देहकार्ये व्यवस्थिता वामभागे
इडानाडी दक्षिणे पिंगला तथा ॥

टीका—यह दश देह में काम देती हैं वामी तरफ में इडा नाडी है दहि
नो तरफे पिंगला है ॥ १०१ ॥

नासिकायां बजेतांते सुषुम्णा ब्रह्मरन्ध्रगा वामनेत्रे
चगंधारी दक्षिणे हस्तिजिह्वाका ॥

टीका—दोनों नासों में दोनों जाति हैं और सुषुम्णा ब्रह्मरन्ध्रको
और गंधारी वाम नेत्र में हस्तिजिह्वा दहिने नेत्र में ॥ २ ॥

दक्षकर्णे स्थिता पुष्पा वामकर्णे यशस्विनी अलंबुषा
मुखे संस्था लिंगदेशे कुहुस्थिता ॥

टीका—दहिने कान में पुष्पानाडी है वाम कान में यशस्विनी नाडी
है अलंबुषानाडी मुख में कुहुनाडी लिंग देश में और शंखिनी गुदामें
है यह दश नाडियां उपरिलिखित स्थानों में रहती हैं ॥ ३ ॥

गुदालिंगद्वयोर्मध्ये सीवनी स्थानसंमतं तस्योपरि
दशांगुल्य स्थलंतुकन्दुकस्य च ॥

टीका—गुदा और लिंग के बीच में सीवनी नाम जगह है उसके
ऊपर दश १० अंगुली कंदुककी जगह है ॥ ४ ॥

चतुरांगुलविस्तीर्णाः कुक्कुटाडेव कंदुकः नाभिदेशे
स्थिता सोऽपि त्वचया परिवेष्टितः ॥

टीका—अंगुलीचार ४ कुक्कुट के अंडे जैसा कंदुक है नाभि में राह
ता है खलडी उस के ऊपर है ॥ ५ ॥

तस्मिन्मध्ये स्थितानाड्या सुषुम्णादिद्वयेन च कंदुक
पृष्ठदेशे तु मेरुदंडः समास्थितः ॥

टीका—तिसके बीच में सुषुम्णा से लेकर नाडियों का मुख है और कन्दुक के पीछे सुमेरु है ॥ ६ ॥

सुषुम्णातंतुचाश्रित्य प्राप्तात्वाधारचक्रके आधारा
चस्वाधिष्ठाने मणिपूरेत्वनाहते ॥

टीका—सुषुम्णा सुमेरु के आश्रय मूलाधार में पहुँची और मूलाधार से स्वाधिष्ठान में फिर मणिपूर में पौची फिर अनाहत में ॥ ७ ॥

पुनःविशुद्धचक्रेपि ह्याज्ञाचक्रक्रमेणच सागताव
ह्यक्षेत्रेपि ब्रह्मरंध्रपथेनच ॥

टीका—फिर विशुद्ध में से आज्ञाचक्र में पौची इससे ब्रह्मरंध्रके रस्ते ब्रह्मक्षेत्र में गई ॥ ८ ॥

सहस्रदलकंजपि ब्रह्मोयत्रविराजते उक्तेनापि वि
धानेन नाडिकाशोधनेनच ॥

सुषुम्णामुखमुत्पाद्य प्राणायामंतुचाभ्यसेत् तदा
तुद्दशमद्वारे प्राणोमोदेनमोदतु ॥

टीका—जहां सहस्रदलवाला कमल है और परंब्रह्म उहां रहते है इस वक्ते कहेहुये विधान से नाडियों को शुद्ध करे

टीका—सुषुम्णा का मुख खोल कर प्राणायाम से प्राणों को दशम द्वार में लेजावे तब वहां सुख से प्राण रहें ॥ १० ॥

अनेनैव विधानेन प्राणायामः प्रशस्यते ॥

टीका—इस विधि से प्राणायाम करे तो सुख हो ॥

अथ वायुप्रमाणं ॥ ग्रहवेदप्रमाणंतु देहेवायुप्रकीर्तितः ॥

टीका—उन्चास ४९ वायु देह में हैं ॥ ११ ॥

तेभ्यो दशप्रधानंच देहकार्येव्यवस्थिता प्राणाऽपानौसमानश्च उदानोव्यानश्चैवच ॥

टीका—उन में १० बड़ा हैं जो देह में काम करती है १ प्राण २ अपान ३ समान ४ उदान ५ व्यान ॥ १२ ॥

नागकूर्मोपिकृकरो देवदत्तो धनंजयः हृदये संस्थितः प्राणः अपानोऽस्तु गुदास्थले समानो नाभिदेशे तु जुदानो गलके स्थिता व्यानः सर्वशरीरेऽस्था पाचने नागसंस्थिता ॥

टीका—६ नाग ७ कूर्म ८ कृकर ९ देवदत्त १० धनंजय यह दश वायुओं के नाम हैं हृदय में प्राण और गुदा में अपान नाभि में समान गल्ले में उदान सारे शरीर में व्यान अग्निदि पचाने में नाग है ॥ १३ ॥ १४ ॥

अजीर्णे च स्थिता कूर्मः कृकरो जृम्भणोऽपि च देवदत्तो क्षुधायां तु तृषायां तु धनंजयः ॥

टीका—अजीर्ण में कूर्म है जभानी में कृकर है भूख में देवदत्त है प्यास में धनंजय है ॥ १५ ॥

अथ षट्चक्राणि ॥ गुदालिंगतयोर्मध्ये चक्रं माधारकं स्थितं चतुर्दलेन संयुक्तं पञ्चक्षरभूषितं वकारादिसकारांतं तप्तकांचनसाम्निभं गणेशोराजते तत्र सिद्धाया च समन्विता ॥

टीका—गुदालिंगके मध्यमें आधारचक्रहै चारउसके पत्रहै व श प स उनमें यह चार अक्षरहै उहां श्रीगणेशजी रहते सिद्धाके सहित ॥१६॥१७॥

लिंगादूर्ध्वगुह्यदेशे स्वाधिष्ठानाद्वितीयकं षटदलेन च संयुक्तं षटवर्णैश्च सुलंकृतं ॥

टीका—लिंगके ऊपर नीचले पेटमें स्वाधिष्ठान चक्रहै दूसरा छे उसके पत्रहै उन में छे अक्षर हैं ॥१८॥

वकारादि लकारांतं पतिवर्णेन राजतं तृतीयं मणिपूरं तु नाभिदेशे विराजतं ॥

टीका—व भ म य र ल इह अक्षर पत्रोंके ऊपरहै पीला उसका रंगहै और तीसरा मणिपूरक नामवाला है नाभि में है ॥१९॥

दिग्पल्लवसमायुक्तं दशार्णेनापि चांकितं उकाराच्च फकारांतं भानोभाह्येव भासितं ॥

टीका—दश जिह्वके पत्र है उन में ड ढ ण त थ ध न प फ यह अक्षर है वह सूर्यसा प्रकाशमान है ॥२०॥

हृद्देशे तु चतुर्ध्वं च चक्रं शुभ्रमनाहतं द्वादशैश्च दलैर्युक्तं चाक्षरैश्चांकितं दलं ॥

टीका—हृदय में चौथा ४ अनाहत चक्रहै वारह उसके दलहैं अक्षरों से अंकित हैं ॥२१॥

ककारादि ठकारांतं प्रचण्डभानुभाप्रदं पंचमं कंठदेशे तु विशुद्धाख्यं सुचक्रकं ॥

टीका—यह अक्षर उस में हैं क ख ग घ ङ च छ ज झ ण ट ठ प्रलय कालके सूर्य के समान उसका तेज है पांचवां कण्ठदेश में विशु

नामा चक्र है ॥ २२ ॥

षोडशैश्चदलैर्युक्तः शुद्धदीपेवमाप्रदं अकारादिवि
सर्गान्ते श्चाक्षरैःपर्णान्विताः ॥

टीका—सोलह दलों से शोभता है शुद्ध दीपक सा उसका रूप है
और अकार से विसर्ग तक उस में अक्षर हैं ॥ २३ ॥

षष्ठमंभृकुटीदेशे त्वाज्ञाचक्रंद्विपत्रकं हक्षाभ्यांचा
ङ्कितौपत्रौ शरच्चन्द्रेवराजते ॥

टीका—छेवां भृकुटी में आज्ञाचक्र है दो पत्र उस के हैं ह क्ष इन
अक्षरों से पत्र शोभते हैं शरत् ऋतु के चंद्रमा की न्याई ॥ २४ ॥

सप्तमंचोर्धलोकेपि चक्रंदलसहस्रकं शुद्धस्फटिक
वच्छुद्धं परमानन्ददायकम् ॥

टीका—सातवां चक्र कपाल में है हजार १००० उस के पत्र हैं शुद्ध
स्फटिक जैसा उसका रंग है वह परम पद को देता है ॥ २५ ॥

गजाननश्चब्रह्माच विष्णुरुद्रस्तथैवच आत्मासुरा
सुरैःसार्धं ब्रह्मसाकंगुरुस्तथा ॥

टीका—गणेशजी ब्रह्माजी विष्णुजी शिवजी आत्मा देवता दैत्य परं
ब्रह्म गुरुजी ॥ २६ ॥

षट्चक्रेषुप्रतिष्ठंति क्रमेणशक्तिभिःसह सिद्धासर
स्वतिलक्ष्मी गौरीतुप्राणशक्तिच ॥

टीका—छह चक्रों में देवताओं के साथ यह देवियां हैं । १ सिद्धा २
सरस्वति ३ लक्ष्मी ४ गौरी ५ प्राणशक्ति ॥ २७ ॥

ज्ञानशक्तिभिःसंयुक्ताः देवाःदीप्यन्तुतेषुवै कपाले
सप्तमंचक्रं सहस्रदलंतयुतं ॥

टीका—ज्ञानशक्तिजी के सहित अपनियों शक्तियों सा देवाताचक्रोंमें
रहिते हैं और कपाल में सातवां चक्र है हजार १००० उस के पत्र है ॥

शुद्धस्फटिकसंकाशं सुश्रितानन्दनामकं ज्योतिस्व
रूपस्तलैव राजतेसुखदस्थले ॥

टीका—शुद्धस्फटिक जैसा उसका स्वरूप है सुश्रितानन्द इसका
नाम है ज्योतिस्वरूपजी वहां रहिते हैं ॥ २९ ॥

अस्मिन्स्थलेगेतप्राणे तत्कालस्यभयंभवेत् इच्छा
पूर्वेनदेहस्य त्यागेतुचाभृतं व्रजेत् ॥

सुषुम्णायाश्चरंभ्रेण कपालेप्राणोगच्छति तस्यामु
मरुद्धातु कुंडनीतत्रशेरते ॥

तस्यास्तुबोधनार्थाय प्राणायामंत्रिमासिकं पूर्वो
क्तेनक्रमेणापि कृत्वातांचप्रबोधयेत् ॥

कुंडलिन्यास्तुप्रबुधेत् मुखेवद्धात्प्रमुच्यते विमुक्ते
चमुखेतस्याः प्राणास्तास्मिन्विशेत्तदा ॥

तस्यांसागेगताप्राणे ब्रह्मलोकमहीयते ॥

टीका—इस जगह में गणहुवे प्राणों को कालका डर नहीं जब अप
नी इच्छा से देह को छोड़े तब मोक्ष होती है ॥ ३० ॥

टीका—सुषुम्णा के बीच में प्राण कपाल में जाते है उस सुषुम्णाके रस्ते को रोक कर कुंडलनी सोई है इससे उस रस्ते प्राण नहीं जाते ॥

टीका—उस के जगाने वास्ते तीन महीने का प्राणायाम करे जोपीछे योगसार में लिखा है उसको कर कुंडलनी को जगावे ॥ ३२ ॥

टीका—जब कुंडलनी जाती है तो उसका मुख खाली होजाता है उस रस्ते प्राणजा उस में जाते है ॥ ३३ ॥

टीका—उस रासते प्राण गए इवे ग्रह लोफ में सुख भोग मोक्ष होते हैं ॥

तस्माद्योगीप्रयत्नेन योगेतुसाधयेत्सदा ॥

टीका—इससे योगी योग को साधे ॥ ३४ ॥

अभ्यासेनदृढेन हृदयकमले योगयोगीश्वरश्च भा
तिच सर्वसाक्षिःजनभयहरः सिद्धिदःसाधकानम ॥

तस्माद्योगेनयोगी कथतविधिना ऽऽराधयेद्योगसा
र्गं योगेनापिफलंति नरहिक्रियो मोक्षदो दुःखजालात्

टीका—अभ्यास करने से योगीराज हृदय में प्रकाश होते हैं दुःखों को दूर करने वाले इससे योगविधि से योग करे ॥ ३५ ॥

योगस्यमुख्यमार्गफलगुणहितात् गीतामध्येसुगीतं
श्रीकृष्णयोगिनाथेनतुस्फुटेनच वेदवेदान्तसारं चान्ये
चापिरहस्यं श्रुतिस्मृतिभवं चोपनिषदौद्भवंच शास्त्रा
न्येपिमथित्वा भवभयहरं योगमार्गप्रदंच ॥

टीका—श्रीकृष्ण योगीराज ने सब शास्त्रों को मथ अर्जुन के हित

योगसारगीता बनाई योग को देने वाली ॥ ३६ ॥

श्रीरामं श्यामलांगं भुवि सुतान्वितं भानुकोटिप्रकाशं
पीठे संराजमानं कनकभरणैः रत्नयुक्तैः शुभांगं हृद्देशे
संस्थितं कुम्भकविधिना ध्यात्वा प्राणानि रोधेत् एतद्यो-
गेन योगी रघुवरपदे यातिकालेन कृतेन ॥

टीका—श्रीरामजी सीतासहित सुंदर वस्त्रों व भूषणों के सिंहासन
उपर बैठे का ध्यान कर प्राणायाम करने से मोक्ष होता है ॥ ३७ ॥

ध्येयं रामपदारविन्दयुगलं संसारीनां जीवनं ज्ञात्वा
वारितरं गमेव च पल्लोको हि दुःखालयं चान्ये व्याधिवि-
गशोकनिचयं जन्मादिचक्रे स्थितं तेषां वैतरणाय तरणि-
मपि च सर्वार्तिहं मोक्षदं ॥

टीका—रामचन्द्रजी के चरणों का ध्यान संसारियों को करना चाहिये
संसार में जीने को देख कर व शोकदुःख देख वह इसीसे रक्षा करते हैं

ज्ञात्वैतत्क्षणभंगदृश्यसकलं कीलालह्युर्मानिभं दुःखे
नापि सुसंचितश्च सकलो दुःखप्रदो देहिनां स्वात्मस्थं ज-
गदीश्वरं भयहरं दुःखार्तिहंतं प्रभुं बुध्वानिश्चलबोधताम-
जं भज श्रीजानकीवल्लभं ॥

टीका—सब को नाशवाला जान कर जल के तरंगों के समान पैदा
किये हुवे पदार्थों को दुःखदायक मान कर जानकी के प्यारे को जो देह
के अन्दर विराजमान है उसको भज ॥ ३९ ॥

चित्तं ये त्वतिचंचलं पररतं शांत्या विहीनं चलं देहं रो-

गवियोगदुःखसाहितं बालादिभोगतं चान्येचापिशृहा
दिकार्ययदिचेत्तेभ्यः सुकालगतं तस्मान्मांशर्णागतं रघु
पते दीनंदयत्पालय ॥

टीका—हे रामजी चित्त मेरा बचल है और देह में रोग है और
वियोग है उमर में बालकादि और घर के धन्य्यों में जीवन बीता यह
जान शरणागत दीन को राखो ॥ ४० ॥

दीनोहेतदयालो गुणगणनिधे दीनवधांऽभिधानं
शास्त्रेस्तेचप्रगीतं शृणुममप्रभोस्मृत्वापूर्वस्वकृत्यं देवा
थेदैत्यनाशत्वयिगजहिता ग्राहनाशकृतं च तस्मान्मांर
क्षदीनं रघुवरप्रभो दुःखसिधौनिमग्नं ॥

टीका—हे रघुवर दुःखसमुद्र में पड़े अनाथ को राखो मैं आपकाहं
अनाथ हूं आप दीनरक्षक है देवताओं के वास्ते दैत्यों का नाश किया
और गज के निमित्त आपने ग्राह को मारा ॥ ४१ ॥

योगस्यार्थीगुरोरुपपुरा गच्छेन्नक्तिनम्रः तस्मात्तु
ध्वासकलविधिना प्राणायामस्यकृत्यंज्ञात्वेकांतेमुखतह
वसे योगींचैकाग्रचित्तः तस्याभ्यासे नचरघुवर लोके
यातिसुयोगी ॥

टीका—योग की इच्छावाला गुरु से कृत्य पढ़ कर योग को करते
रघुनाथलोक को जाय मोक्ष होता है ॥ ४२ ॥

श्रीद्विजवंशसुधौतरे वरभवेत् जयकृष्णविद्यानिधि
तस्यसृनुचवैजनाथकविना ऽययोगसारंकृतं योगीनांच

हिताययोगयुजेन बुद्धिप्रदंस्वस्तिदं तस्माद्योगिनिरिक्ष
येत्तुविधिना श्रीयोगसारांमृतम् ॥

टीका—शोभाके सहित सुधोत्तरेयों के वंश पाण्डित जयकृष्ण होता
भया उसके पुत्र वैजनाथ ने यह योगसार बनाया योगियों के हितके
वास्ते यह योगसार योगकर्म में बुद्धि को देने वाला तथा कल्याणको
देने वाला इस योगसार को योगाभिलाषि पढ़ कर योग कर्म करें ४५॥

इतिश्री चन्द्रभागा तटे गजनसुहानिवासी श्रीप
ण्डित जयकृष्णात्मज वैजनाथ कृत योगसारम्
॥ समाप्तम् ॥

इतिश्री चन्द्रभागा तटे गजनसूह निवासी पाण्डित जयकृष्णात्मज
वैजनाथेन योगसार भाषा टीका समाप्तम् ॥ ॥

SPS
891.235 B 51 v



6106

